



№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Если	Сад	белки я/с	жиры я/с	углеводы я/с	
8.00-8.25	Завтрак						
1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,7/6,3	5,5/7,4	20,4/27,2	151,5/202,0
3	Батон обогощ.(валитек-8) с маслом сливочным	20/5	30/7	3,8/5	5,1/6,6	10,9/14,1	106,5/137,0
4	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,7/3	2,9/3	12/13,4	80,1/89,0
	Итого за завтрак	325	437				
10.00	2 Завтрак						
	Компот из шиповник	150	150	0,36/0,36	0,36/0,36	8,82/8,82	42,3/42,3
	Итого за 2 завтрак						
11.45-12.45	Обед						
1	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	180	1,3/1,	3,3/4,0	9,3/11,2	74,2/89,2
2	Мясо курицы тушеное с овощами	180	200	13,83/18,4	10,5/12,1	0,76/0,1	264,0/280,0
3	Кисель	150	180	0,2/0,9	0,01/0,04	13,8/15,8	53,2/64,7
4	Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
5	Хлеб дарницкий обогощен.(валитек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
	Итого за обед	525	617				
15.05.-15.50	Полдник						
1	Пудинг из творога с морковью	120	150	3,7/4,3	4,22/4,9	20/23,4	133/155,2
3	Соус шоколадный	30	45	1,2/1,2	2,35/2,35	7,4/7,4	54,8/54,8
2	Чай	150	200	0,06/0,08	0,01/0,01	6,75/9,23	27/36,0
	Итого за полдник	300	395				